Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

48

0 67532 72263 48

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 48**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Petits déjeuners ensoleillés **1305**

FRUITS ET LÉGUMES 44
Le chou **1310**

RECETTE VEDETTE
Quenelles de baudroie au basilic **1316**

CUISINE MICRO-ONDES 43
La route des épices **1318**

CONGÉLATION 37
Sucreries à volonté **1323**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 45
Le porc en casserole **1328**

REPAS POUR MOI
Pâté chinois **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, quatrième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN DEC 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un repas recherché Bien planifié, facile à préparer, ce repas pour quatre fera de vous le cordon bleu de l'année !

Le four micro-ondes, le hache-viande et le moulin à café Les croquettes de poisson maison, les sauces exotiques et les mousses salées n'auront plus de secrets pour vous.

Les agrumes 2 Pour ensoleiller un plat ordinaire et ajouter une note d'exotisme à certains mets, essayez ces merveilleux agrumes.

Plus...

Des gâteaux rapides, des crevettes qui ont fière allure et des croquettes de boeuf haché surgelées.

Petits déjeuners ensoleillés

Le matin, c'est la course, mais prenez tout de même le temps de préparer aux micro-ondes un déjeuner nutritif. Voici quelques suggestions pour partir du bon pied.

Le matin, chaque minute est précieuse : vous êtes pressé, mais voulez aussi manger quelque chose de nutritif. Servez-vous alors du micro-ondes, pour préparer des oeufs, du bacon, du pain doré ou un bol de müesli bien chaud.

Pour partir du bon pied, rien ne vaut un bol de gruau bien chaud. Aux micro-ondes, c'est facile et rapide, le gruau est toujours réussi et il n'y a pas de casserole collante à récurer.

Faites cuire le bacon aux micro-ondes et vous n'aurez pas à le surveiller constamment. Vous êtes libre de faire autre chose pendant qu'il cuit rapidement au four.

Les oeufs brouillés aux micro-ondes sont légers et de texture moelleuse; ils ne collent pas et se préparent en un tournemain. Les oeufs pochés, cuits sans eau, sont une merveille, mais rappelez-vous de percer délicatement le jaune avec un cure-dent, sinon il explosera.

Préparez plusieurs plats d'avance pour accélérer le repas du matin lorsque vous êtes pressé : ainsi, faites simplement réchauffer des oeufs brouillés partiellement cuits ou un bol de gruau déjà prêt, avant de partir au travail ou à l'école.

Oeufs au plat garnis

RAY DUNS

Oeufs au plat garnis

19¼ min

Temps d'attente : 1 min

1 gros oignon râpé
1 lb 5 oz/600 g de pommes de terre râpées surgelées (röstis) ou 1 ½ lb/700 g de pommes de terre fraîches finement râpées puis rincées à l'eau froide
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre au goût
2 oz/50 g de beurre
4 oz/100 g de champignons
2 tomates coupées en quartiers
4 oeufs
persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant.
2 Mêlez l'oignon et les pommes de terre.
3 Mettez 3 cuil. à soupe de beurre dans le plat chaud et enduisez bien la surface. Déposez le mélange oignon et pommes de terre dans le plat et pressez-le bien. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., retournez les pommes de terre et incorporez le persil, le sel et le poivre. Faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant toutes les minutes.
4 Faites fondre 1 cuil. à soupe de beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX., ajoutez les champignons et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Égouttez.
5 Cassez les oeufs dans un plat de 7 po/18 cm, piquez les jaunes avec un cure-dent, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., puis laissez reposer à couvert 1 min.
6 Transvidez les pommes de terre sur une assiette de service, entourez des champignons et des tomates, couvrez et réchauffez 2 ou 2 ½ min à MAX. Séparez les oeufs à l'aide d'un couteau et déposez-les sur les pommes de terre, au centre. Garnissez l'assiette et servez.

Micro-trucs

Vous réchaufferez facilement une portion d'oeufs brouillés, à couvert, pendant 40 s à MAX., en remuant toutes les 10 s.

Croque-monsieur

4 min

Temps d'attente : 5 min

6 tranches de bacon
2 tomates en tranches
4 tranches de pain grillées
2 tranches de fromage fondu, coupées en diagonale

2 PERSONNES

1 Placez le bacon sur une double épaisseur de papier absorbant et couvrez de 2 autres feuilles. Faites cuire de 3 à 4 ½ min à MAX., puis retirez-le du four même s'il ne semble pas assez cuit. Laissez reposer 5 min.
2 Garnissez le pain (voir encadré ci-contre).
3 Placez 2 tranches garnies sur du papier absorbant et faites chauffer de 30 à 60 s à MAX., jusqu'à ce que le fromage fonde. Faites chauffer les 2 autres tranches.

Pour garnir les tranches de pain

Disposez *les tranches de tomate sur les tranches de pain, coupez les tranches de bacon en deux et placez-les sur les tomates. Recouvrez le tout de fromage fondu.*

Cuisson du bacon sur une rôtissoire

Utilisez une rôtissoire *pour obtenir du bacon de texture plus riche. Couvrez-le de papier absorbant et faites cuire à MAX., 1 ou 1 ½ min par tranche, pour un maximum de 6 tranches à la fois. Si vous faites cuire plus de 6 tranches, comptez de 45 à 60 s par tranche. Laissez reposer 5 min.*

Gruau chaud rapide

9 min

Temps d'attente : 2 ou 2 ½ min

1 tasse/100 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
½ cuil. à café de sel
3 ½ tasses/775 ml d'eau
4 PERSONNES

Gruau chaud rapide pour 2 personnes : mélangez ¾ de tasse/75 g de flocons d'avoine, 1 pincée de sel et 2 ¼ tasses/500 ml d'eau dans une casserole de 6 ¼ tasses/1,5 l. Faites cuire 7 ou 8 min à MAX., laissez reposer 2 ou 2 ½ min. Versez dans 2 bols et servez.

Conseils du chef

Servez le gruau chaud avec du beurre et de la cassonade, du miel ou du sirop de maïs. Pour réchauffer une portion de gruau, couvrez et mettez au four 1 ½ min à MAX.

Préparation du gruau chaud rapide

Déposez *les flocons d'avoine et le sel dans un bol de 10 tasses/2,5 l, ajoutez l'eau et faites cuire, à découvert, 4 ½ ou 5 min à MAX. Remuez bien.*

Faites cuire *encore 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à épaississement. Laissez reposer 2 ou 2 ½ min, remuez et versez dans des bols individuels.*

Gruau à l'ancienne

10 min

Temps d'attente : 2 ou 2 ½ min

Le gruau traditionnel est fait de flocons d'avoine à l'état brut. Les flocons d'avoine à cuisson rapide sont traités et donnent un gruau de texture plus lisse.

¾ de tasse/75 g de flocons d'avoine mi-bruts
½ cuil. à café de sel
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
4 PERSONNES

1 Mélangez les flocons d'avoine et le sel dans un bol de 10 tasses/2,5 l et incorporez l'eau.

2 Faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 2 ou 2 ½ min avant de servir.

Gruau chaud rapide avec cassonade

Oeufs brouillés à l'italienne

4½ min

Temps d'attente : 1 min

1 petit poivron vert épépiné et haché
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
6 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre au goût
¼ de cuil. à café d'origan séché
2 tomates pelées, épépinées et hachées
2 oz/50 g de mozzarella râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le poivron au beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 1 ou 2 min à MAX.
2 Battez les oeufs avec le lait, le sel, le poivre et l'origan. Incorporez au poivron, couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les oeufs soient moelleux, en remuant bien après 1 ½ min, puis encore après 1 min, puis toutes les 30 s.
3 Ajoutez les tomates et le fromage, couvrez et laissez reposer 1 min.

Pain doré au sirop

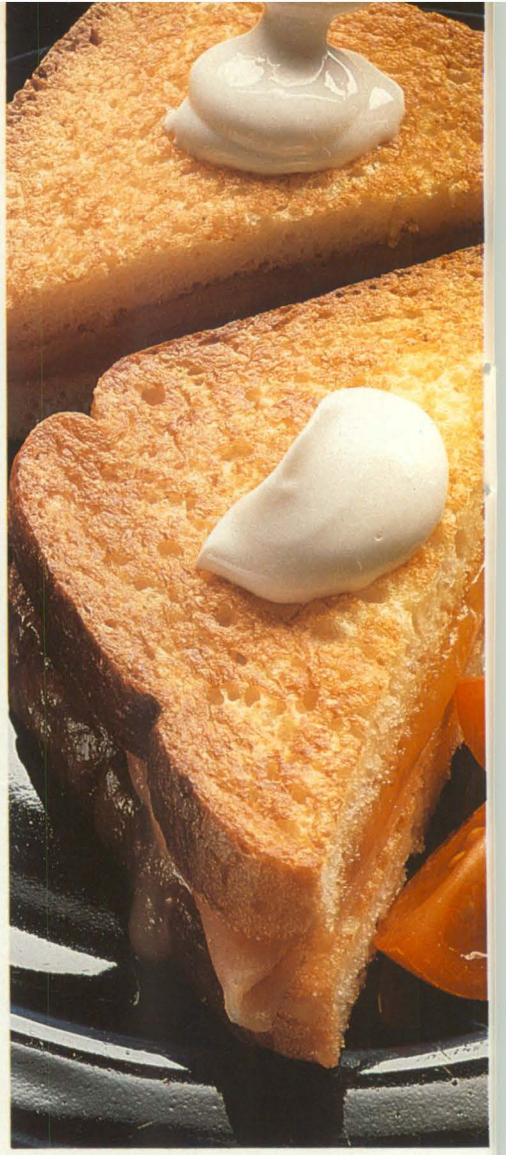
8½ min

Temps d'attente : aucun

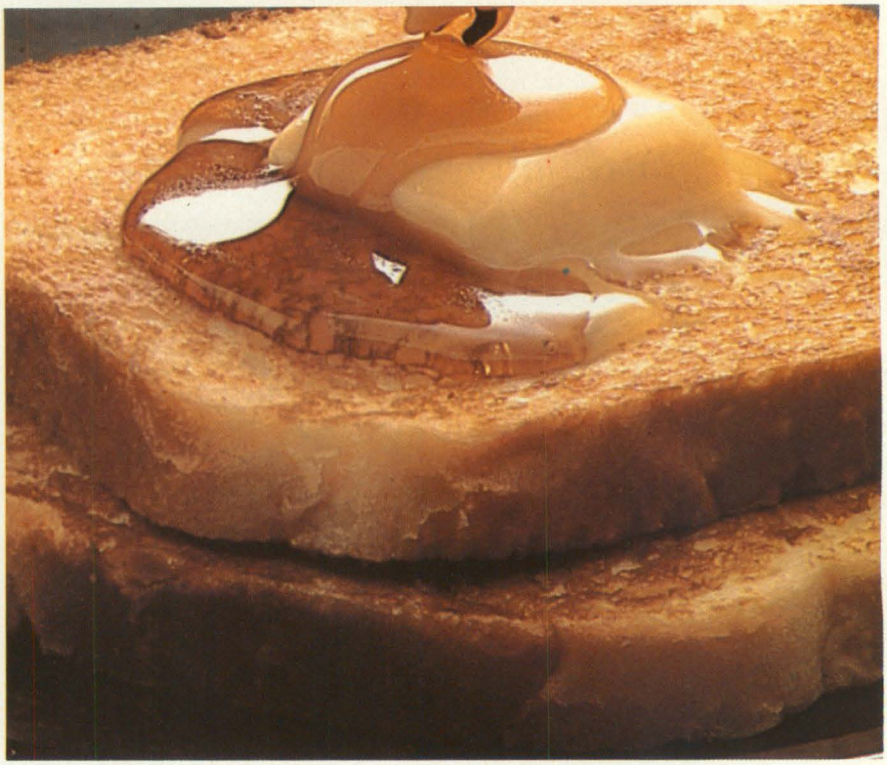
2 oeufs battus
2 cuil. à soupe de lait
1 bonne pincée de cannelle
1 cuil. à café de cassonade
3 oz/75 g de beurre
4 cuil. à soupe de sirop de maïs
4 tranches épaisses de pain blanc

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.
2 Battez oeufs, lait, cannelle et cassonade; versez dans un grand bol et imbibez le pain de ce mélange.
3 Faites fondre la moitié du beurre dans le plat chaud en enduisant la surface. Déposez-y les tranches de pain en pressant bien et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Retournez et déplacez le pain, faites cuire 2 min à MAX. Garnissez de beurre.
5 Faites chauffer le sirop 30 s à MAX., versez sur le pain et servez.



À droite : *Pain doré au jambon et au fromage*
Ci-dessous, à gauche : *Oeufs brouillés à l'italienne*
Ci-dessous, à droite : *Pain doré au sirop*



Pain doré au jambon et au fromage

8½ min

Temps d'attente : aucun

2 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
4 petites tranches épaisses de pain blanc
2 oz/50 g de beurre
4 oz/100 g de jambon cuit, tranché mince
moutarde préparée au goût
2 oz/50 g de cheddar en tranches
2 cuil. à soupe de crème sure

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.
2 Battez oeufs, lait, sel et poivre; versez dans une assiette creuse et plongez le pain dans ce mélange.
3 Faites fondre le beurre dans le plat chaud en enduisant bien la surface et pressez-y les tranches de pain. Faites cuire 1 ½ min à MAX.
4 Retournez le pain et garnissez de jambon, de moutarde et de fromage.
5 Faites cuire encore 2 ou 2 ½ min à MAX. Faites 2 sandwichs, transvidez-les sur une assiette de service et garnissez chacun de crème sure.

Micro-trucs

Pour éviter que le lait ne déborde en chauffant, faites-en chauffer 2 ½ tasses/600 ml dans une grande tasse à mesurer de 4 tasses/1 l, 3 ou 3 ½ min à MAX. Faites chauffer 1 ¼ tasse/300 ml, 2 ou 2 ½ min.

Omelettes du dimanche

4 min

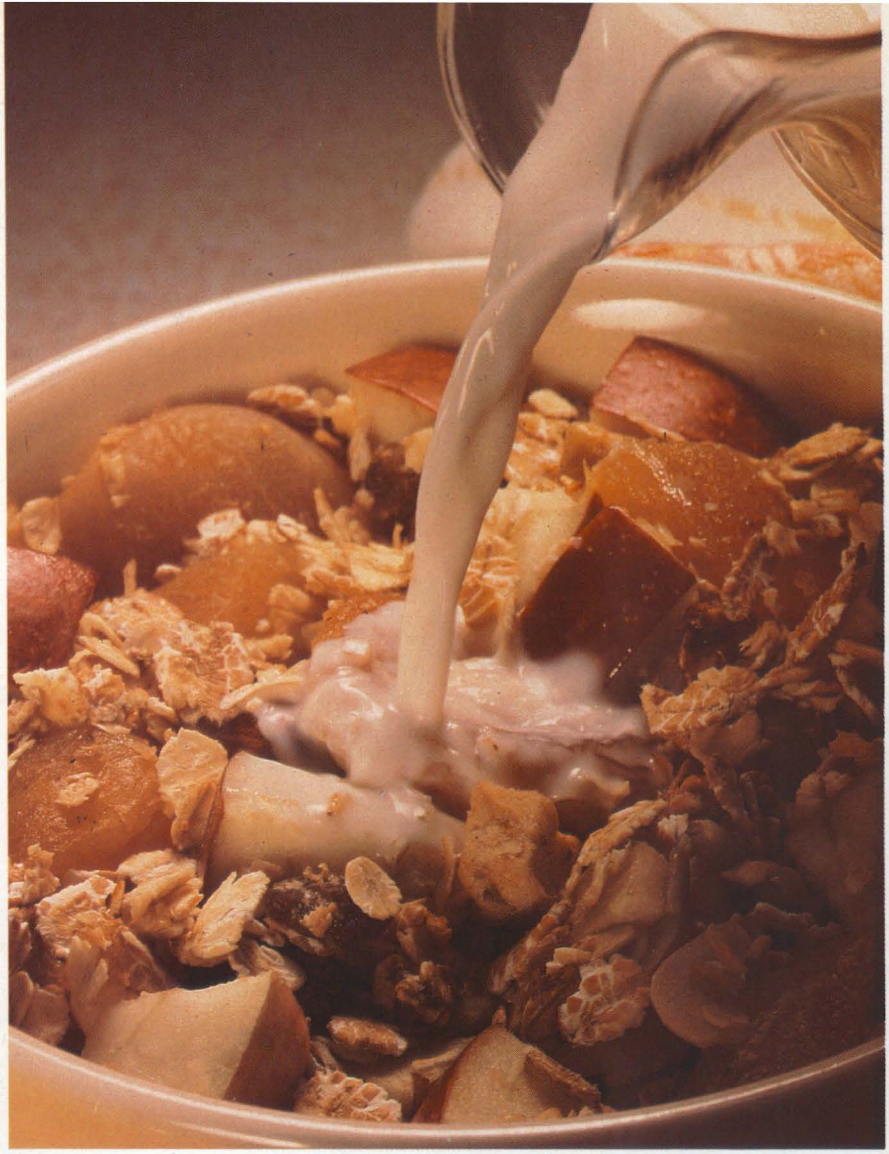
Temps d'attente : de 30 à 60 s

½ poivron vert épépiné et haché
1 petit oignon haché
4 tranches de bacon coupées en morceaux
4 cuil. à soupe de champignons hachés
4 oeufs battus
1 cuil. à soupe de lait
1 bonne pincée de moutarde sèche
sel et poivre
4 tranches de pain grillées pour servir

4 PERSONNES

1 Faites cuire le poivron, l'oignon et le bacon à couvert, de 1 à 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez les champignons, les oeufs, le lait et les assaisonnements. Versez dans 4 petites assiettes creuses.
3 Faites cuire les omelettes 2 à la fois, 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.
4 Laissez reposer de 30 à 60 s, puis servez avec du pain grillé beurré.

VARIANTE
Servez des croissants bien chauds avec les omelettes, pour un petit déjeuner un peu plus spécial.



RAY DUNS

Müesli aux abricots et aux pommes

Müesli aux abricots et aux pommes

5 min

Temps d'attente : 5 min

3 oz/75 g d'abricots secs
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange
1 grosse pomme rouge
1 ½ tasse/175 g de müesli
lait chaud pour servir (voir Micro-trucs)

4 PERSONNES

1 Versez les abricots et le jus d'orange dans un grand bol, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., jusqu'à ce que les abricots soient amollis. Laissez reposer 5 min.
2 Coupez la pomme en quatre, retirez le coeur, puis hachez-la.
3 Versez le müesli dans 4 bols individuels. Ajoutez les morceaux de pomme aux abricots et mélangez bien le tout, puis incorporez au müesli. Arrosez de lait chaud et servez.

Le chou

Légume croquant, coloré et riche en vitamine C, le chou se sert nature, en sauce, en casserole ou délicieusement farci, au jambon et au fromage.

Vous aimez le chou comme légume d'accompagnement ? Essayez-le apprêté en plat de résistance, nappé d'une sauce onctueuse : vous n'en croirez pas vos papilles !

Pour préserver toutes les qualités nutritives du chou, faites-le cuire dans très peu de liquide, jusqu'à tendreté. Ce légume est une excellente source de vitamine C et de fibres alimentaires, et il renferme très peu de calories. La cuisson prolongée accentue l'odeur et la saveur du chou de manière désagréable.

Faites cuire le chou vert, le chou rouge et le chou de Milan dans un peu de bouillon ou de vin, ajoutez-leur du beurre, du sel, du poivre ou du carvi, pour les déguster à leur meilleur. Le chou vert, le chou pommé blanc et le chou de Milan sont délicieux nappés de sauce au fromage.

Chou en casserole

PAUL WEBSTER

Le chou de Chine possède une forme cylindrique et a une saveur plus douce que les choux pommés. Utilisez-le en cuisine chinoise ou présentez-le avec du beurre fondu, du bacon émietté, de la crème sure, du parmesan ou du jus de citron.

Chou en casserole

8 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de chou rouge paré et grossièrement déchiqueté
2 cuil. à soupe de vin rouge
2 cuil. à soupe de beurre
8 oz/225 g de chou pommé blanc paré et grossièrement déchiqueté
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de noix de Grenoble écalées et grossièrement hachées
sel
poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le chou rouge, le vin et la moitié du beurre dans une casserole. Mélangez le chou pommé blanc, l'eau et le reste du beurre dans une autre casserole. Couvrez et faites cuire les deux casseroles de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.
2 Mélangez le chou cuit et les noix hachées, assaisonnez au goût et servez.

VARIANTE
Incorporez au chou cuit 6 oz/175 g de germes de haricot préalablement trempés dans de l'eau froide, laissez reposer, puis ajoutez les noix.

Conseils du chef

Servez-vous d'un couteau en acier inoxydable pour déchiqueter le chou rouge.

Ajoutez 1 cuil. à café de vinaigre ou de jus de citron au moment de faire cuire le chou, pour en préserver la couleur.

Comment choisir le chou

Choisissez *des choux vert, blanc ou rouge bien fermes et lourds, aux feuilles souples et croquantes. Le chou de Milan a des feuilles cloquées et frisées vert pâle ou tirant sur le jaune, pas trop tassées, rappelant la laitue pommée. Il a aussi une saveur moins prononcée que les autres choux verts. Assurez-vous que les feuilles externes sont propres, souples, sans déchirure ni trace de moisissure ou d'insectes.*

Choisissez *des choux dont les feuilles sont bien tassées et de couleur uniforme; évitez ceux dont les feuilles sont ramollies, car le chou n'est plus frais.*

Le chou de Chine *est de forme cylindrique et a des feuilles allongées. Ces dernières doivent être bien croquantes, de couleur vert pâle et se détacher facilement de la tige.*

Le « pak choi » *ou « bok choi » est un légume ferme, aux tiges très blanches et aux feuilles éclatantes vert foncé. Les feuilles semblent ramollies, un peu comme des épinards, mais cela n'a aucun rapport avec la fraîcheur du légume. Les tiges et les feuilles sont comestibles et peuvent être cuites ensemble.*

Temps de cuisson du chou

VARIÉTÉ	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À MAX.	MÉTHODE
Vert, rouge, de Milan, pommé blanc (en quartiers)	1 lb/450 g	de 8 à 10 min	Disposez les quartiers dans une casserole peu profonde, ajoutez 3 ou 4 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer 5 min.
Vert (déchiqueté)	1 lb/450 g	de 7 à 9 min	Déposez dans une casserole et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer 5 min.
Rouge, pommé blanc (déchiqueté)	1 lb/450 g	de 8 à 10 min	Mettez dans une casserole et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau, 2 cuil. à soupe de vinaigre et 2 cuil. à soupe de sucre, si désiré. Laissez reposer de 3 à 5 min. Supprimez le vinaigre et le sucre pour le chou pommé blanc.
De Milan (déchiqueté)	1 lb/450 g	de 9 à 11 min	Déposez dans une casserole et ajoutez de 6 à 8 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer de 4 à 6 min.
De Chine (tranché)	1 lb/450 g	de 6 à 8 min	Placez dans une casserole et ajoutez 2 ou 3 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer de 3 à 5 min.
Pak choi (tranché)	1 lb/450 g	de 6 à 8 min	Mettez dans une casserole et ajoutez 2 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer de 3 à 5 min.

Comment conserver le chou

Gardez *le chou entier bien enveloppé au réfrigérateur. Le chou en petits morceaux perd rapidement sa fraîcheur.*

Utilisez *le chou de Milan, le chou de Chine et le « pak choi » sans délai. Le chou vert, rouge ou blanc se conserve environ une semaine. Lavez et parez le chou juste au moment de servir et jetez les feuilles extérieures abîmées ou trop dures.*

Préparation du chou

Coupez *le chou vert, blanc ou rouge et le chou de Milan en quatre. Retirez le coeur et taillez en rubans fins.*

Lavez *le « pak choi » avec soin et égouttez. Coupez les tiges et les feuilles en tranches de ½ po/12 mm d'épaisseur.*

Parez *et lavez le chou de Chine au moment de le faire cuire. Coupez la base, séparez les feuilles et tranchez-les sur la largeur en rubans de 1 po/2,5 cm d'épaisseur.*

Chou farci au jambon et au fromage

9 min

Temps d'attente : 2 min

6 grandes feuilles de chou pommé blanc (voir Micro-trucs)
2 cuil. à soupe d'eau

FARCE
8 oz/225 g de jambon maigre, cuit et haché fin
4 oz/100 g de cheddar râpé
1 oeuf battu
3 cuil. à soupe de chapelure fraîche
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
sel et poivre

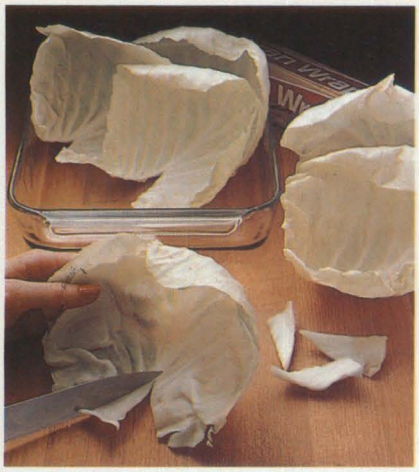
GARNITURE
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 oz/25 g de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de paprika

6 À 8 PERSONNES

Micro-trucs

Faites chauffer un chou entier pendant 2 ou 3 min à MAX., et vous pourrez ensuite retirer facilement les six premières feuilles légèrement assouplies.

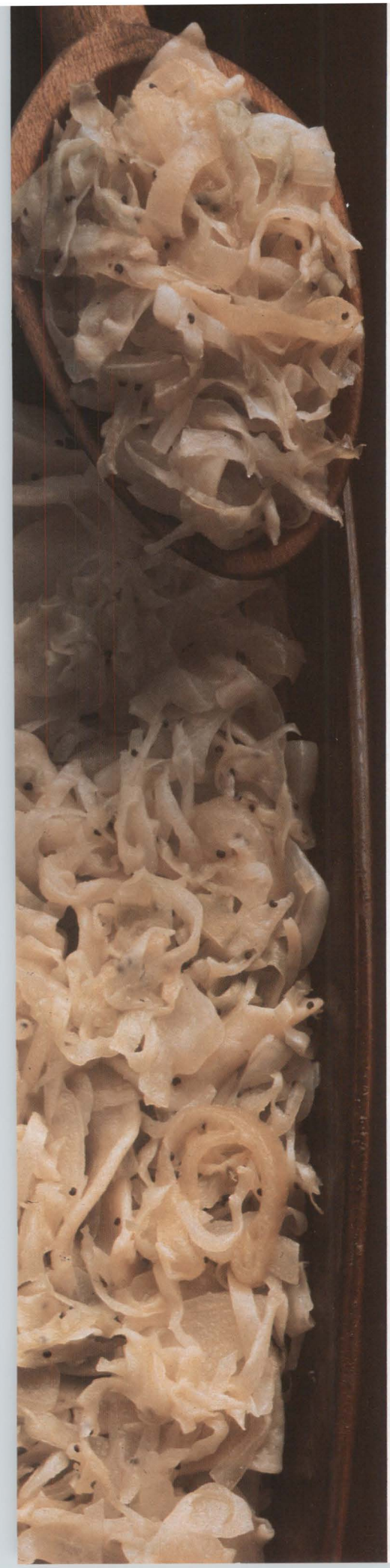
Préparation du chou farci au jambon et au fromage



Coupez *le bout dur de chaque feuille, en forme de « V », puis rincez et déposez-les dans un grand plat peu profond. Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., égouttez les feuilles et réservez-les.*

Mélangez *tous les ingrédients de la farce. Déposez au centre des feuilles de chou, repliez les côtés et formez des rouleaux. Fermez chacun à l'aide d'un cure-dents et placez les rouleaux, côté scellé sur le dessous, dans un grand plat graissé. Couvrez.*

Faites cuire *5 ou 6 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps. Laissez reposer 2 min, enlevez les cure-dents. Mélangez les ingrédients de la garniture et parsemez sur les rouleaux. Faites chauffer à découvert 2 min.*



Nouilles au chou

6 min

Temps d'attente : 5 min

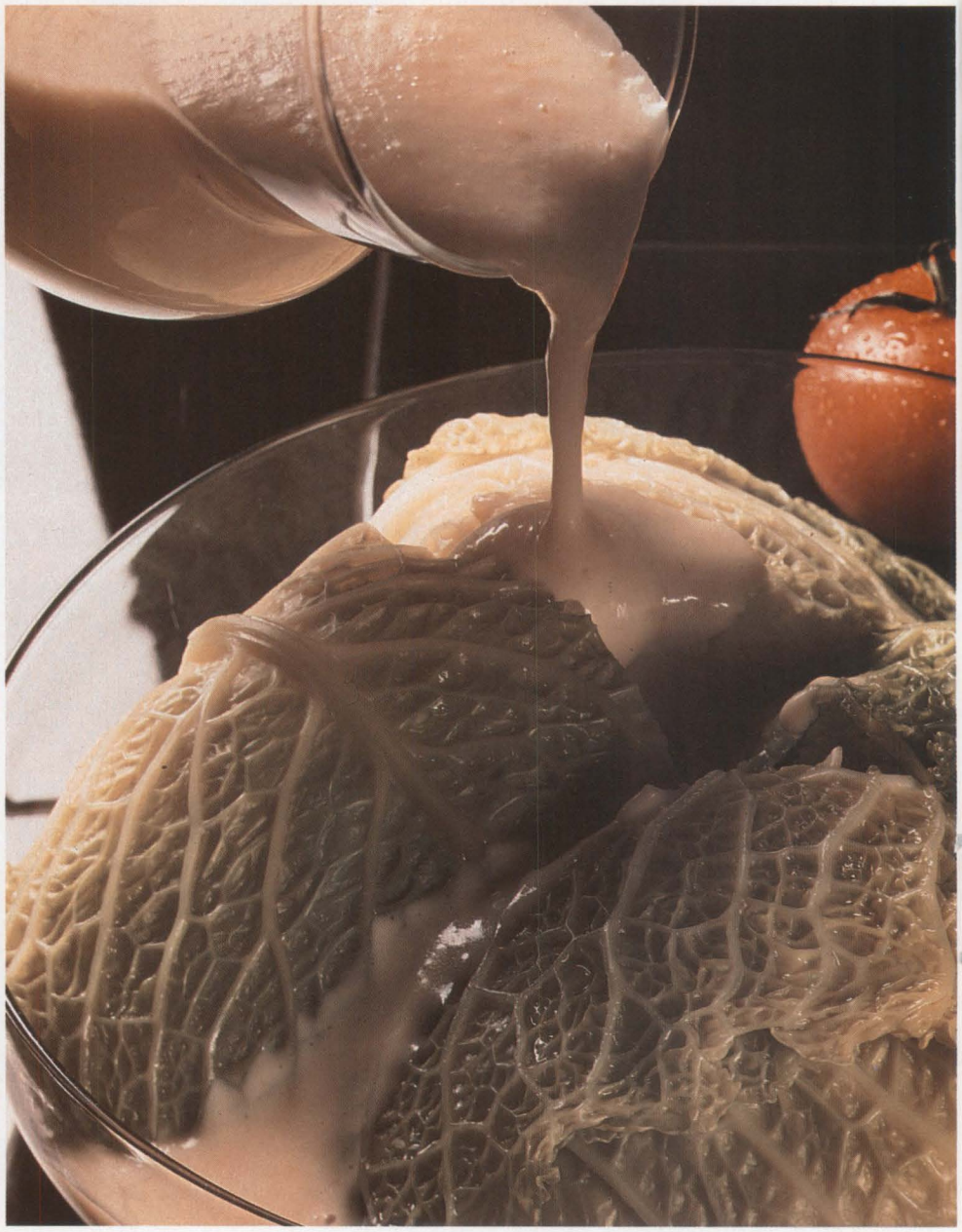
Le chou et les pâtes alimentaires font bon ménage et accompagnent bien les charcuteries.

12 oz/350 g de chou blanc paré et déchiqueté
1 petit oignon tranché en fines rondelles
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de graines de pavot
sel et poivre
6 oz/175 g de nouilles aux oeufs

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez le chou, l'oignon, le beurre et les graines de pavot, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 5 min; assaisonnez au goût.
2 Faites cuire les nouilles selon la méthode habituelle, en suivant le mode d'emploi sur la boîte. Égouttez bien.
3 Incorporez les nouilles au chou et servez sans délai.

À gauche : *Nouilles au chou*
Ci-dessous : *Chou en sauce fromagée*



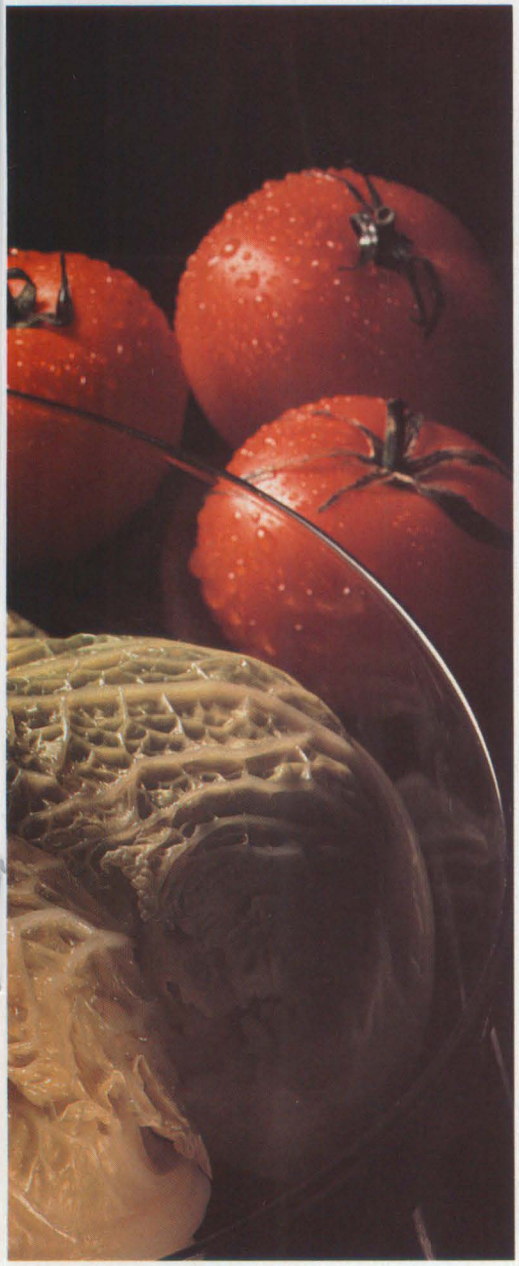
Chou en sauce fromagée

14 min

Temps d'attente : 5 min

1 chou de Milan de 1 ½ lb/700 g
4 cuil. à soupe d'eau

SAUCE AU FROMAGE
2 cuil. à soupe de beurre coupé en dés
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
4 oz/100 g de cheddar râpé
sel et poivre



RAY DUNS

4 PERSONNES

1 Parez le chou et coupez-le en quatre. Disposez-le dans une grande casserole peu profonde.

2 Ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en tournant la casserole de moitié à mi-temps. Laissez reposer à couvert 5 min.

3 Préparez la sauce : faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX., incorporez la farine, puis ajoutez le lait.

4 Faites chauffer à découvert 3 ou 4 min, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et crémeuse. Incorporez 2 oz/50 g de fromage, salez et poivrez au goût.

5 Égouttez le chou, nappez-le de sauce au fromage et parsemez du reste de fromage râpé. Faites gratiner de 45 à 60 s à MAX.

Conseils minceur

Préparez la sauce avec 1 cuil. à soupe de beurre, du lait écrémé et de l'edam. Chaque portion de ce plat nutritif ne contient alors que 180 cal/755 kJ.

Chou rouge à l'allemande

Chou rouge à l'allemande

8 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de jus de pomme non sucré
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à café de vinaigre de cidre
1 bonne pincée de cannelle
1 pincée de clous de girofle moulus
1 lb/450 g de chou rouge paré et finement déchiqueté
1 pomme à cuire coupée en petits dés, le coeur enlevé
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre coupé en petits morceaux
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mêlez, dans une grande casserole profonde, le jus de pomme, la cassonade, le vinaigre, la cannelle et les clous de girofle. Incorporez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Laissez reposer à couvert 5 min, assaisonnez au goût, remuez et servez.

Quenelles de baudroie au basilic

On appelle quenelles des boulettes ou rouleaux de poisson et de mie de pain servies en sauce. Ces petites merveilles, légères et crémeuses, fondent littéralement dans la bouche.

PAUL WEBSTER

Le four micro-ondes est l'outil tout indiqué pour la cuisson des quenelles, que l'on fait pocher, selon la méthode traditionnelle, dans un peu d'eau frémissante pour en préserver tout le moelleux.

On prépare les quenelles avec du poisson à chair ferme haché fin et mélangé à une panade, soit une sauce lisse servant à lier délicatement le tout et à donner aux quenelles cette texture si légère qui les caractérise.

Nous avons utilisé de la baudroie dans cette recette, mais vous pouvez aussi choisir du brochet, de la plie, du merlan ou de la dorade. Au besoin, passez la chair de poisson au tamis, pour en éliminer les arêtes.

Servez les quenelles en sauce. Nous vous proposons ici une sauce délicate au basilic frais rehaussée de pâte de tomates, très facile à faire. Servez les quenelles sur un lit de nouilles nature, cuites selon la méthode habituelle, et avec une salade panachée. Voilà un plat de résistance dont vous pourrez être fier. Vous pouvez aussi servir les quenelles comme entrée, nappées de sauce : la recette indiquée sera alors suffisante pour huit personnes.

Conseils du chef

Les quenelles sont tout aussi délicieuses servies froides : omettez la sauce, garnissez-les de persil frais haché et servez-les avec une salade de tomates.

Vous pouvez varier la composition des quenelles en les préparant avec du poulet, de la dinde, du veau ou du jambon, au goût.

Quenelles de baudroie au basilic

18 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de baudroie, la peau enlevée, coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
6 cuil. à soupe de lait
¾ de tasse/175 g de chapelure fraîche
4 oz/100 g de beurre amolli, coupé en petits dés
2 oeufs battus
muscade, sel et poivre

SAUCE

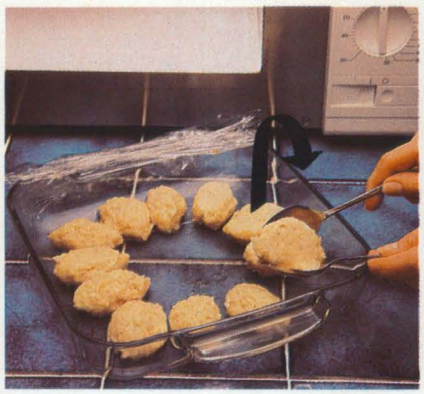
2 oz/50 g de beurre
1 oignon haché fin
8 feuilles de basilic frais déchiquetées ou 1 cuil. à café de basilic séché
½ tasse/50 g de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poisson chaud
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre au goût

6 PERSONNES

Préparation des quenelles de baudroie au basilic

Hachez *finement la chair du poisson. Faites tremper la chapelure dans le lait, puis ajoutez-la au poisson avec le beurre, les oeufs et la muscade. Assaisonnez au goût.*

À l'aide de *2 cuillers à soupe, façonnez 24 rouleaux de forme ovale et disposez-les en cercle près des parois de 2 grands plats légèrement beurrés.*



Couvrez *et faites cuire, 1 plat à la fois, 4 ou 5 min à MED.-MAX., en retournant les quenelles à mi-temps de cuisson. Laissez reposer à couvert pendant que vous préparez la sauce.*

Faites revenir *l'oignon et le basilic dans le beurre, à couvert, pendant 4 min à MAX. Incorporez la farine, le bouillon et la pâte de tomates.*

Faites cuire *à découvert, 3 ou 4 min à MAX., et en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Vérifiez l'assaisonnement et salez avec réserve.*

Transvidez *les quenelles sur une assiette de service, nappez-les de sauce, couvrez et faites réchauffer de 3 à 5 min à MED.-MAX. Servez avec des nouilles au beurre.*

RAY DUNS

La route des épices

Offrez-vous un voyage culinaire. Suivez la route des épices ! Plus besoin de partir en voyage comme Christophe Colomb. Les épices les plus exotiques sont maintenant à votre portée. Utilisez-les, en grains, en feuilles ou moulues, pour rehausser les plats les plus ordinaires.

Aux micro-ondes, les épices redoublent de saveur et qu'elles soient délicates ou prononcées, elles ne manquent jamais de rehausser agréablement les plats les plus familiers.

Achat et conservation

Achetez les épices en petites quantités et utilisez-les dans un délai d'un mois ou deux, pour qu'elles soient à leur meilleur. Évitez d'acheter des épices en bouteilles, surtout si elles sont moulues, car elles auront sans doute perdu beaucoup de saveur. Achetez plutôt des épices à grains entiers dans les magasins spécialisés et écrasez-les au besoin à l'aide d'un pilon et d'un mortier ou passez-les au moulin à café. Les épices fraîchement moulues ont beaucoup plus de goût et de saveur.

Gardez-les dans de petits bocaux hermétiques, dans un endroit sombre et frais. Les étagères sont certes jolies, mais les épices exposées à une lumière intense perdent rapidement toute saveur.

PAUL WEBSTER

Utilisation des épices aux micro-ondes

La cuisson, surtout aux micro-ondes, accentue la saveur des épices.

Il ne faut donc pas trop en ajouter, sinon l'on risque de se retrouver avec des plats trop épicés.

Faites des essais au début, car certaines épices sont piquantes et d'autres, aromatiques : il s'agit donc de déterminer où vont vos préférences. Lorsque vous essayez une nouvelle épice, ayez la main légère et ajoutez-en plutôt par la suite, si le goût vous plaît.

Il est préférable de faire chauffer les épices dans un peu d'huile pendant une ou deux minutes, avant d'y ajouter les autres ingrédients.

Cari de légumes

Cari de légumes

11 min

Temps d'attente : 3 min

Préparez ce plat avec des légumes de saison, carottes, pommes de terre, poivrons, chou-fleur, navet et aubergine.

2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché fin
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, pelée et hachée fin
1 cuil. à café de graines de moutarde noires
1 piment vert épépiné et haché
2 gousses d'ail écrasées
1 ½ cuil. à café de curcuma
1 cuil. à soupe de coriandre moulue
1 ½ lb/700 g de légumes frais de votre choix, coupés en petits morceaux de taille uniforme
2 cuil. à soupe d'eau
2 oz/50 g de pâte de noix de coco râpée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Mettez huile, oignon, gingembre, graines de moutarde, piment, ail, curcuma et coriandre dans un bol et couvrez. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Ajoutez les légumes et remuez bien le tout, puis incorporez l'eau et la noix de coco en mélangeant bien. Couvrez et faites cuire de 8 à 12 min à MAX., jusqu'à tendreté. Remuez, assaisonnez au goût et laissez reposer à couvert pendant 3 min.

Boeuf à l'orientale

8 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat oriental à saveur exotique rehaussé de cinq-épices (voir tableau, page suivante).

2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de sauce Worcestershire (facultatif)
1 cuil. à café de cinq-épices (épice chinoise)
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de sel à l'ail
1 lb/450 g de bifteck de croupe maigre, détaillé en fines lanières dans le sens contraire des fibres
1 poivron vert coupé en fines lanières
2 tomates coupées en quartiers
4 échalotes hachées

Boeuf à l'orientale

4 PERSONNES

1 Mélangez dans un grand bol l'eau, la sauce soya, la sauce Worcestershire, la cinq-épices, la fécule et le sel à l'ail. Ajoutez le boeuf, remuez bien le tout, puis incorporez les légumes.

2 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à ce que la viande et le poivron soient bien tendres. Servez avec du riz frit ou des nouilles aux oeufs.

DESCRIPTION DES ÉPICES	UTILISATION DES ÉPICES
PIMENT DE LA JAMAÏQUE Grains durs, brun foncé, vendus entiers ou moulus.	Plats salés et sucrés, gâteaux de Noël, marinades.
CARVI Minuscules graines incurvées très aromatiques.	Plats au chou et au porc.
CARDAMOME Gousse entière, graines ou moulue.	Pour les caris et les marinades.
CAYENNE Piment fort dérivé de chilis séchés.	Ne pas en abuser ; utilisez pour garnir les plats salés.
CHILI Piments rouges ou verts, frais ou séchés, entiers ou moulus, doux ou forts. Les graines sont très piquantes.	Épice à employer dans les caris et autres mets épicés du Moyen-Orient, de l'Amérique du Sud et de l'Espagne.
CANNELLE Épice aromatique à saveur relevée.	Pour les poudings, les desserts et les boissons chaudes.
CLOUS DE GIROFLE Bouton des fleurs du giroflier, entiers ou moulus, au parfum très relevé.	Pour les plats aux pommes, salés ou sucrés. Entre dans la composition des épices pour marinades.
CORIANDRE Saveur et parfum délicats rappelant l'orange, en grains entiers ou moulus.	Pour les plats de porc, de poulet et aux carottes. Pour les caris et les mets grecs.
CUMIN Graine aromatique, sous forme moulue aussi. Goût prononcé.	Pour les plats indiens, espagnols et mexicains. Entre souvent dans la composition de la poudre de cari.
CINQ-ÉPICES (ÉPICE CHINOISE) Mélange d'anis étoilé, de cannelle, de piment fort, de clous de girofle et de fenouil.	Utilisez en cuisine chinoise.
FENOUIL Graines de plante herbacée au goût anisé.	Pour les plats de poisson.
GINGEMBRE Rhizome charnu de plante herbacée, frais, séché ou moulu.	Ajoute une saveur légèrement piquante Pour les plats orientaux, les gâteaux et les pains.
MOUTARDE Grains entiers, sous forme sèche ou préparée. Forte ou douce.	Pour relever agréablement les sauces, les vinaigrettes et les relish. Ne pas en abuser.
MUSCADE Meilleure sous forme de noix entières moulues au besoin. Perd rapidement toute saveur.	Pour les plats sucrés et salés, les légumes verts, les crèmes-desserts et les gâteaux.
PAPRIKA Piment rouge dérivé des piments doux séchés. Fort ou doux.	Pour ajouter couleur et saveur à vos plats. Excellent pour relever la goulasch.
GRAINS DE POIVRE Graine noire cueillie avant maturité; graine blanche à maturité; les grains verts et roses sont les graines marinées.	Utilisez le poivre noir pour les plats salés et le poivre blanc pour les sauces blanches et les plats en sauce crémeuse.
SAFRAN Stigmates orangés d'un crocus, utilisés comme aromate et colorant. Vendu en poudre ou en filaments. Épice très coûteuse.	Pour ajouter couleur et saveur aux plats salés, aux gâteaux et aux pains sucrés. Utilisez pour la paella et la bouillabaisse.
CURCUMA Épice à saveur piquante, de couleur éclatante.	Pour rehausser le riz, le poulet et les fruits de mer.
VANILLE Vendue sous forme de gousses séchées, d'extrait naturel ou d'arôme artificiel.	Ajoutez à la crème glacée, aux crèmes-desserts, aux gâteaux de Savoie et aux poudings au lait.

Pains de viande mexicains

14½ min

Temps d'attente : 3 min

Si vous vous servez de petites tortillas, incisez-les en deux endroits et glissez-en trois dans chaque plat.

1 petit poivron vert épépiné et haché
1 oignon haché
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de paprika
½ cuil. à café de cardamome (facultatif)
quelques gouttes de sauce Tabasco
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges bien égouttés
1 oeuf battu
sel et poivre
4 tortillas de maïs ou 4 crêpes de 6 po/15 cm de diamètre

GARNITURE
1 oz/25 g de cheddar râpé
laitue déchiquetée
tomate coupée en morceaux

4 PERSONNES

1 Faites cuire le poivron et l'oignon à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.
2 Incorporez le reste des ingrédients à l'exception des tortillas et assaisonnez au goût.
3 Pratiquez 4 incisions de 2 po/5 cm de profondeur dans chaque tortilla (voir illustration). Glissez-les dans un plat rond de 6 po/15 cm de diamètre, en superposant les bords. Par contre, il n'est pas nécessaire d'inciser des crêpes, car elles sont plus malléables.
4 Déposez la préparation dans les plats, couvrez et faites cuire de 13 à 15 min à MAX.
5 Parsemez le dessus de chaque pain de viande d'un peu de fromage râpé, couvrez et laissez reposer 3 min. Garnissez de laitue déchiquetée et de morceaux de tomate.

Côtes levées barbecue

28 min

Temps d'attente : 6 min

2 lb/900 g de côtes levées
huile végétale pour badigeonner

SAUCE BARBECUE PIQUANTE
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à café d'huile végétale
⅝ de tasse/150 ml de ketchup ou de sauce tomate
2 cuil. à soupe de sauce chili douce
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à café de moutarde préparée
½ cuil. à café de sel à l'ail

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile végétale, 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le reste des ingrédients de la sauce et faites cuire 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.
2 Disposez la moitié des côtes levées sur une rôtissoire et badigeonnez d'un peu d'huile. Couvrez et faites cuire 7 min à MAX., en retournant les côtes 1 fois. Laissez égoutter et transvidez les côtes dans un plat peu profond. Faites cuire le reste des côtes.
3 Badigeonnez bien les côtes levées de sauce barbecue. Étalez la moitié des côtes sur la rôtissoire et faites cuire encore 6 min à MAX., en les retournant et en les badigeonnant 1 ou 2 fois. Transvidez sur une assiette, couvrez de papier aluminium et laissez reposer au moins 3 min.
4 Faites cuire le reste des côtes levées de la même façon.

Blancs de poulet aux légumes

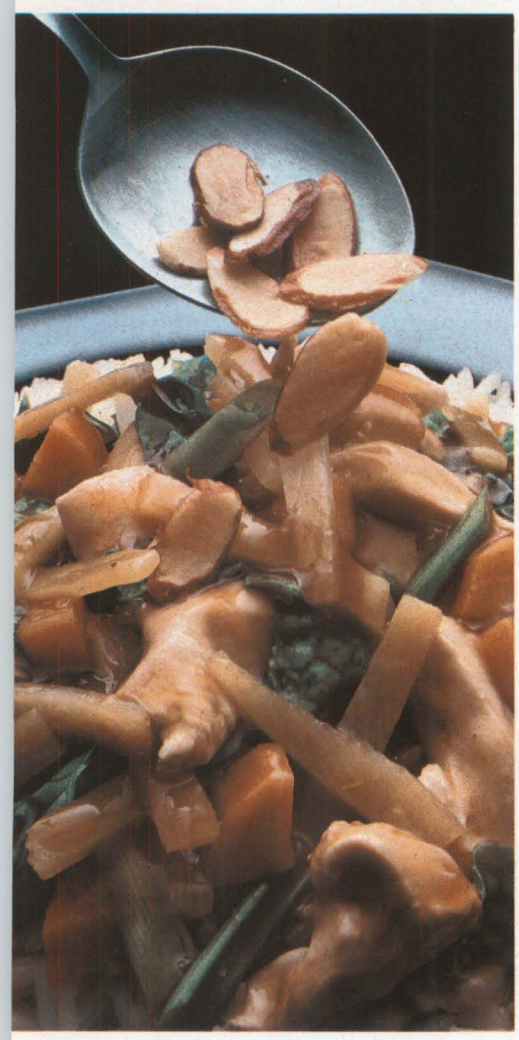
12½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de poitrines de poulet désossées, la peau enlevée, coupées en lanières de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de chou « pak choi » (voir page 1311) grossièrement déchiqueté
1 carotte émincée
6 échalotes coupées en morceaux de ½ po/12 mm

RAY DUNS

À droite : *Fruits au sirop*
Ci-dessous : *Blancs de poulet aux légumes*



1 boîte de 8 oz/225 g de pousses de bambou rincées, égouttées et grossièrement hachées

SAUCE

⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de xérès sec
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre pelé et haché fin
1 pincée de sucre
1 pincée d'assaisonnement au chili
1 pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Faites rôtir les amandes dans le beurre, à découvert, 3 ½ ou 4 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.

2 Mélangez le poulet, le « pak choi », la carotte et les échalotes, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez les pousses de bambou et réservez.

3 Mêlez tous les ingrédients de la sauce dans un autre bol et faites chauffer à découvert 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Incorporez la sauce aux blancs de poulet et aux légumes en remuant bien le tout. Faites chauffer à découvert 2 ou 3 min à MAX., parsemez des amandes rôties et servez sur un lit de riz bouilli.

Fruits au sirop

4 min

Temps d'attente : aucun

½ petit melon de Honeydew pelé, épépiné et coupé en cubes
2 oranges sans pépins, épluchées et défaites en quartiers
2 bananes en tranches
1 pomme à couteau rouge, le coeur enlevé, coupée en morceaux
1 pêche dénoyautée et coupée en petits dés
yogourt pour servir

SIROP

⅝ de tasse/150 g de cassonade
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
le jus de 1 citron
quelques gouttes d'extrait de vanille ou 1 gousse de vanille coupée en deux
3 clous de girofle entiers
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de piment de la Jamaïque ou 6 grains entiers

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients du sirop dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur.

2 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.

3 Incorporez les fruits. Laissez refroidir légèrement avant de servir.

Sucreries à volonté

La préparation des confiseries aux micro-ondes est un vrai jeu d'enfant : gaufrettes, bouchées, petits carrés ou truffes de toutes sortes n'auront plus de secrets pour vous. Faites provision, au congélateur, et vous pourrez vous régaler, et régaler les vôtres, à n'importe quel moment de l'année !

Aux micro-ondes, la préparation des confiseries se fait simplement et proprement. Mettez-les ensuite au congélateur jusqu'au moment voulu. Pourquoi donc ne pas réserver un moment de la journée et préparer de délicieuses gâteries à congeler pour les soirées où vous aurez envie de vous régaler ?

Préparez-en plusieurs variétés et vous n'aurez plus que l'embarras du choix le moment venu.

Préparation et cuisson des friandises

Il n'est pas nécessaire de remuer constamment le mélange pendant la cuisson. D'autre part, les plats et les casseroles sont faciles à nettoyer. Le chocolat et le caramel fondent à vue d'oeil aux micro-ondes.

Utilisez un grand bol profond à l'épreuve de la chaleur, car le sucre atteint des températures très élevées.

Rosettes à la menthe poivrée

PAUL WEBSTER

Portez des mitaines ou utilisez des poignées pour manipuler le bol. Utilisez un thermomètre à bonbons pour vérifier la température de la préparation, mais ne le laissez jamais dans le bol pendant la cuisson. Enfin, surveillez de près toutes les étapes de la préparation et ne vous éloignez pas pendant la cuisson.

Congélation

Certaines confiseries proposées dans cette rubrique se conservent six mois au congélateur. Cependant, les rosettes à la menthe poivrée ne se gardent qu'un mois environ.

Disposez les friandises en un seul rang sur une plaque et faites congeler à découvert jusqu'à durcissement. Transvidez-les ensuite dans un sac de congélation et déposez-les sur le dessus des denrées congelées, pour éviter de les écraser. Faites décongeler uniquement les quantités nécessaires.

Décongélation

Utilisez le cycle DÉCONGÉLATION, pour de meilleurs résultats, puis laissez reposer les confiseries à la température de la pièce. Glissez-les ensuite dans de petits moules en papier et disposez-les joliment sur un plateau.

Rosettes à la menthe poivrée

1 min

Temps de décongélation : 1 min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

4 oz/100 g de fromage à la crème
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café d'extrait de menthe poivrée
3 tasses/500 g de sucre glace tamisé
1 goutte de colorant alimentaire rose
1 goutte de colorant alimentaire vert

40 ROSETTES

1 Faites amollir le fromage 1 min à MED., ajoutez le beurre et l'extrait, puis incorporez le sucre glace en battant jusqu'à fermeté.

2 Divisez le mélange en 3 parts égales et colorez les deux premières en rose et en vert respectivement.

3 Façonnez des rosettes de 1 à 1 ½ po/2,5 à 4 cm à l'aide d'une poche munie d'une douille en étoile sur une plaque doublée de papier ciré (voir Conseils du chef, p. 1325). Laissez reposer 24 h.

4 Faites congeler à découvert, transvidez dans un récipient de plastique, en glissant une feuille de papier ciré entre les rangs. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum 1 mois.

POUR SERVIR

Disposez la moitié des rosettes, en un seul rang, sur une assiette. Faites décongeler 1 min, puis laissez reposer de 5 à 10 min. Garnissez les rosettes nature de losanges d'angélique, les roses de pétales de rose cristallisées et les vertes de violettes cristalisées.

Micro-trucs

Le temps indiqué dans le petit encadré est le temps total de cuisson aux micro-ondes. Le temps de décongélation convient pour la moitié des friandises à la fois.

Croquant aux arachides

12 min

Temps de décongélation : 1 min

Temps d'attente après décongélation : 5 min

1 lb/450 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de sirop de maïs
1 pincée de sel
11 oz/300 g d'arachides salées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 cuil. à café de poudre à pâte

2 lb/900 g

1 Beurrez deux grandes plaques de cuisson. Mélangez le sucre, le sirop de maïs et le sel et faites chauffer 10 ou 11 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.

2 Incorporez les arachides et faites chauffer 2 min à MAX.

3 Ajoutez le beurre et l'extrait de vanille, puis la poudre à pâte et remuez bien jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Versez le mélange sur les plaques et lissez bien la surface. Laissez refroidir.

4 Pour congeler : cassez en morceaux, puis faites congeler à découvert, en un seul rang, sur une plaque. Enveloppez avec soin, étiquetez et congelez au maximum 3 mois.

POUR SERVIR

Disposez la moitié des croquants en un seul rang sur une plaque ou une assiette et faites décongeler 1 ou 1 ½ min. Laissez reposer 5 min.

Croquant aux arachides

Conseils du chef

Façonnez d'abord les rosettes nature, puis les rosettes de couleur rose. Lavez ensuite parfaitement la poche à douille et essuyez-la avant de faire les rosettes vertes.

Bouchées au beurre d'arachide

3½ min

Temps de décongélation : 1 ½ min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

2 cuil. à soupe de margarine
2 oz/50 g de beurre d'arachides
6 cuil. à soupe de chapelure Graham
⅜ de tasse/65 g de sucre glace tamisé
8 oz/225 g de grains de chocolat

24 BOUCHÉES

Micro-trucs

Si le chocolat commence à durcir, remettez-le au four à MED., de 30 à 60 s. Déposez le bol dans l'eau chaude et poursuivez.

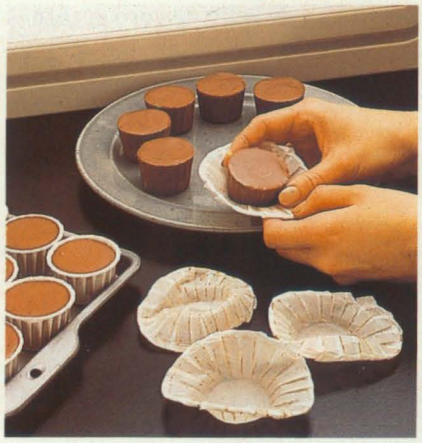
Préparation des bouchées au beurre d'arachide

Mélangez *le corps gras et le beurre d'arachides croquant et faites chauffer de 2 à 4 min à MED., en remuant 1 ou 2 fois. Incorporez la chapelure sucrée et le sucre glace, puis réservez.*

Faites fondre *le chocolat 1 ½ ou 2 ½ min à MED., en remuant 1 ou 2 fois. Déposez le bol dans un récipient d'eau très chaude pour éviter le durcissement du chocolat.*

Versez *1 cuil. à café de chocolat fondu dans 24 petits moules en papier et enduisez bien les côtés. (voir Micro-trucs, ci-dessus, si le chocolat commence à durcir.) Laissez refroidir dans un endroit frais.*

Pressez *le mélange au beurre d'arachide dans chaque moule et recouvrez du reste du chocolat. Disposez en un seul rang sur une plaque et faites congeler à découvert. Enveloppez, étiquetez et congelez au maximum 6 mois.*



Pour servir : *placez 12 bouchées en cercle sur une assiette et faites décongeler 1 ½ ou 2 min, en les déplaçant 2 fois. Laissez reposer de 5 à 10 min. Gardez dans un endroit frais. Faites décongeler le reste des bouchées, au besoin.*

Guimauves au caramel

Guimauves au caramel

5 min

Temps de décongélation : 1 min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

8 oz/225 g de caramels
2 cuil. à soupe de margarine
2 cuil. à soupe de lait
1 ⅜ tasse/250 g de sucre glace tamisé
6 oz/175 g de guimauves blanches coupées en quatre
5 oz/150 g de noix de coco séchée

2 lb/900 g

1 Faites chauffer les caramels, le corps gras et le lait 5 ou 6 min à MED., en remuant après 2 min puis toutes les minutes.
2 Incorporez le sucre glace, jusqu'à consistance lisse, puis les guimauves en remuant très délicatement.
3 Versez le quart de cette préparation sur une grande feuille de papier ciré, en formant une bande allongée. Faites de même avec le reste du mélange, en utilisant 3 autres feuilles de papier ciré. Repliez le papier et façonnez chaque bande en un rouleau de 5 po/12,5 cm. Enrobez-les bien de noix de coco séchée.
4 Pour congeler : enveloppez d'abord dans une feuille de papier ciré, puis dans une autre. Étiquetez et scellez, puis mettez au congélateur, au maximum 6 mois.

POUR SERVIR

Déballez 2 rouleaux, couvrez et faites décongeler sur une assiette 1 ou 1 ½ min, puis laissez reposer de 5 à 10 min. Détaillez en tranches de ½ po/12 mm et servez.

VARIANTE

Guimauves aux cerises : ajoutez 4 oz/100 g de cerises glacées hachées au caramel, avec les guimauves.

Truffes à la crème de menthe

8½ min

Temps de décongélation : 1 min

Temps d'attente après décongélation : 10 min

Servez ces truffes riches et onctueuses au moment du café.

8 oz/225 g de chocolat de ménage défait en morceaux
3 ½ oz/90 g de beurre ou de margarine en petits morceaux
1 oeuf battu
2 jaunes d'oeufs battus
4 oz/100 g d'amandes moulues
1 cuil. à soupe de crème de menthe
1 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée

30 À 40 TRUFFES

1 Faites fondre le chocolat de 4 à 6 min à MED., en remuant 2 ou 3 fois. Ajoutez le corps gras, puis incorporez l'oeuf et les jaunes d'oeufs.
2 Faites cuire 4 ½ ou 5 ½ min à MED., en remuant fréquemment avec un fouet, jusqu'à épaississement. Incorporez 2 ½ oz/65 g d'amandes moulues et la crème de menthe.
3 Réfrigérez 3 h environ, puis façonnez en petites boules de 1 ou 1 ½ po/2,5 à 4 cm.
4 Mélangez le reste des amandes et la poudre de cacao et enrobez bien les boules de ce mélange.
5 Pour congeler : déposez les truffes sur une plaque, en un seul rang, et faites congeler à découvert. Enveloppez et étiquetez avec soin et congelez 6 mois au maximum.

POUR SERVIR

Étalez une douzaine de truffes sur une assiette et faites décongeler 1 min, en les retournant à mi-temps. Laissez reposer 10 min. Servez dans des petits moules en papier.

VARIANTES

Ces truffes à la liqueur terminent bien un repas spécial. La menthe poivrée leur donne un goût fort agréable, mais vous pouvez aussi utiliser le Cointreau, dont la saveur d'orange se marie bien à la saveur du chocolat.

Fudge aux noix

17 min

Temps de décongélation : 2 min

Temps d'attente après décongélation : de 5 à 10 min

1 ¼ tasse/300 g de sucre super fin (sucre semoule)
½ cuil. à café de poudre à pâte
¾ de tasse/175 ml de lait concentré
3 ½ oz/90 g de beurre ou de margarine en petits morceaux
1 cuil. à café d'extrait de vanille
8 oz/225 g de grains de chocolat au lait
6 oz/175 g de pacanes, de noix de Grenoble ou d'amandes grossièrement hachées

2 lb/900 g

1 Foncez un plat rectangulaire de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm de papier aluminium de sorte qu'il dépasse légèrement du rebord du plat.

2 Mélangez, dans un grand bol à l'épreuve de la chaleur, le sucre, la poudre à pâte, le lait concentré et le beurre. Faites chauffer le tout de 17 à 20 min à MED.-MAX., jusqu'à ce que la température atteigne 235 °F/113 °C et que la préparation forme une boule molle (voir Conseils du chef). Remuez fréquemment le mélange pendant la cuisson.

3 Ajoutez l'extrait de vanille et mélangez au batteur à haute vitesse pendant 2 min. Incorporez le chocolat et battez bien encore jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez les noix hachées.

4 Pressez bien le mélange dans le plat, couvrez et réfrigérez plusieurs heures. Démoulez en soulevant la préparation à l'aide du papier aluminium. Coupez en deux puis en petits carrés, sans les séparer.

5 Pour congeler : enveloppez chaque moitié séparément, étiquetez et congelez au maximum 3 mois.

POUR SERVIR

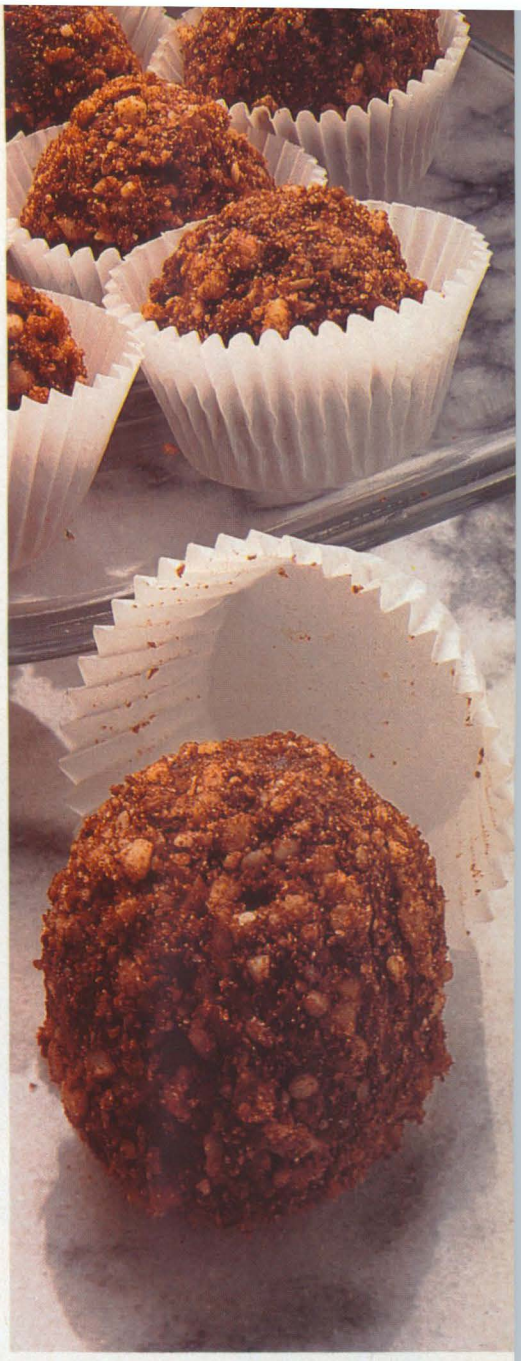
Déballez une moitié et séparez les carrés. Déposez-les sur une assiette (voir Micro-trucs) et faites décongeler 2 min, en les déplaçant toutes les 30 s. Laissez reposer de 5 à 10 min avant de servir.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de thermomètre à bonbons, plongez une cuiller à café dans l'eau bouillante, puis versez une cuillerée du mélange dans une tasse d'eau glacée. Le mélange doit former une boule molle, qui s'aplatit lorsqu'on la retire de l'eau.

Micro-trucs

Si vous avez de la difficulté à séparer les carrés, mettez le tout au four à DÉCONGÉLATION, pendant 1 min, séparez ensuite les carrés et faites décongeler 1 min.



À droite : *Truffes à la crème de menthe*
Ci-dessous : *Fudge aux noix*

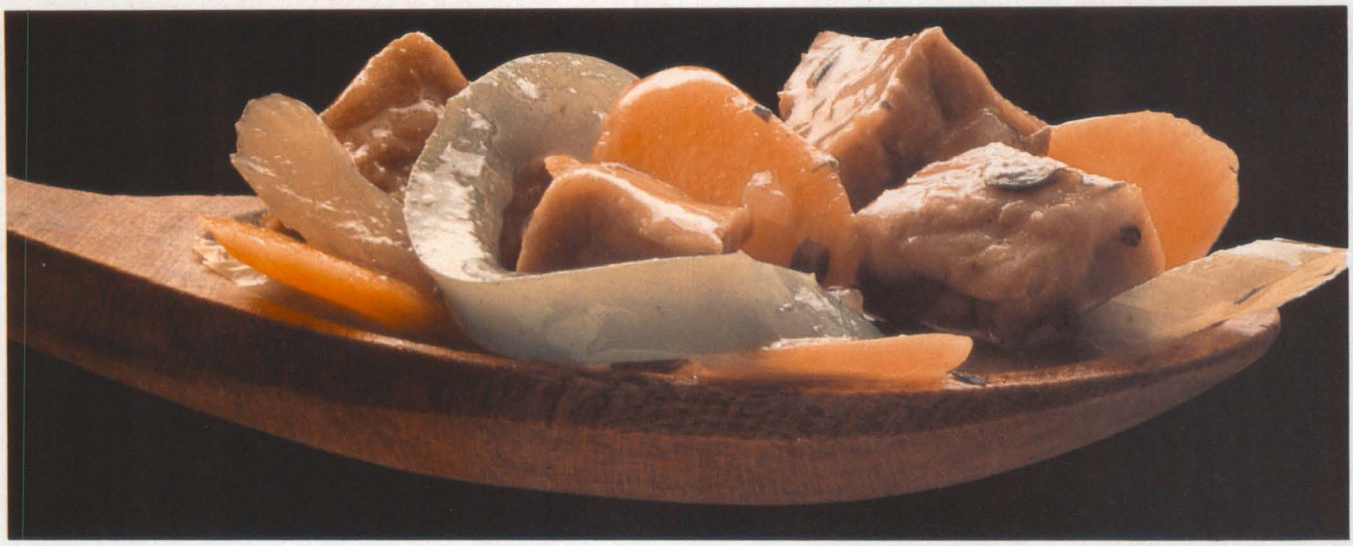
Le porc en casserole

En tranches, en petits dés ou en cubes, le porc vous permet de composer de merveilleuses casseroles. Il se marie facilement à une foule d'autres ingrédients, et vous pourrez ainsi préparer sans peine de nombreux plats qui ne manqueront pas de faire l'unanimité auprès de votre famille.

Vous pouvez choisir la coupe que vous voulez pour préparer ces plats : le filet et la longe de porc, morceaux de choix, cuisent très rapidement et donnent un plat particulièrement savoureux.

L'épaule et la cuisse de porc sont des coupes moins tendres qui exigent une cuisson un peu plus prolongée.

Coupez la viande en languettes, dans le sens contraire des fibres. Si vous coupez le porc en petits dés ou en cubes, faites-les de grosseur uniforme. Il n'est pas nécessaire de se servir d'un plat à brunir ou d'un agent de brunissement pour la viande, car les sauces et les légumes qui accompagnent le porc ajoutent la couleur et la saveur nécessaires. Rappelez-vous de remuer le tout deux ou trois fois pendant la cuisson.



Porc aux asperges et aux champignons

10 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
12 oz/350 g de porc désossé, coupé en languettes de ½ po/12 mm
4 oz/100 g de champignons en tranches
1 boîte de 12 oz/340 g d'asperges égouttées et coupées en morceaux
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de lait
¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans une grande marmite, à couvert, 2 min à MAX.

2 Ajoutez le porc, les champignons et les asperges, couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez bien et réservez ⅝ de tasse/150 ml de jus de cuisson.

3 Délayez la fécule de maïs dans le jus de citron, puis ajoutez le reste des ingrédients de la sauce, y compris le jus de cuisson réservé, et faites chauffer 2 min à MAX., en remuant toutes les minutes.

4 Incorporez la sauce au mélange de porc et de légumes et faites chauffer 1 min à MAX. Servez immédiatement.

À gauche, page précédente : *Porc aux asperges et aux champignons*
Ci-dessus : *Porc jardinière*

Porc jardinière

32 min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de porc désossé, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
½ oignon haché fin
4 carottes tranchées en diagonale
3 branches de céleri tranchées en diagonale
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec ou de bouillon de poulet
2 lanières d'écorce de citron
1 cuil. à café de marjolaine séchée
1 feuille de laurier
½ cuil. à café de sel à l'ail
1 poivron vert épépiné et coupé en tranches
1 cuil. à soupe de farine tout usage

4 PERSONNES

1 Faites cuire le porc et l'oignon dans une grande casserole 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez carottes, céleri, vin, écorce de citron, herbes et sel à l'ail. Mélangez bien le tout.

2 Couvrez et faites cuire de 23 à 25 min à MED., en remuant 3 fois. Ajoutez le poivron pour les 5 dernières minutes de cuisson.

3 Délayez la farine dans un peu de jus de cuisson. Jetez l'écorce de citron et la feuille de laurier, puis incorporez la farine. Faites cuire 4 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant toutes les minutes. Couvrez et laissez reposer 5 min.

4 Servez avec du riz bouilli ou des nouilles au beurre et une salade de chou et de pommes.

Ragoût de porc

14 min

Temps d'attente : 5 min

12 oz/350 g de porc désossé, coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 petit oignon haché fin
1 patate douce (6 oz/175 g environ) coupée en cubes de ¼ de po/6 mm
1 carotte émincée
2 branches de céleri émincées
2 cuil. à soupe de beurre
1 courgette détaillée en lanières de ½ x 2 po/12 mm x 5 cm
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
¼ de cuil. à café de romarin séché
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc

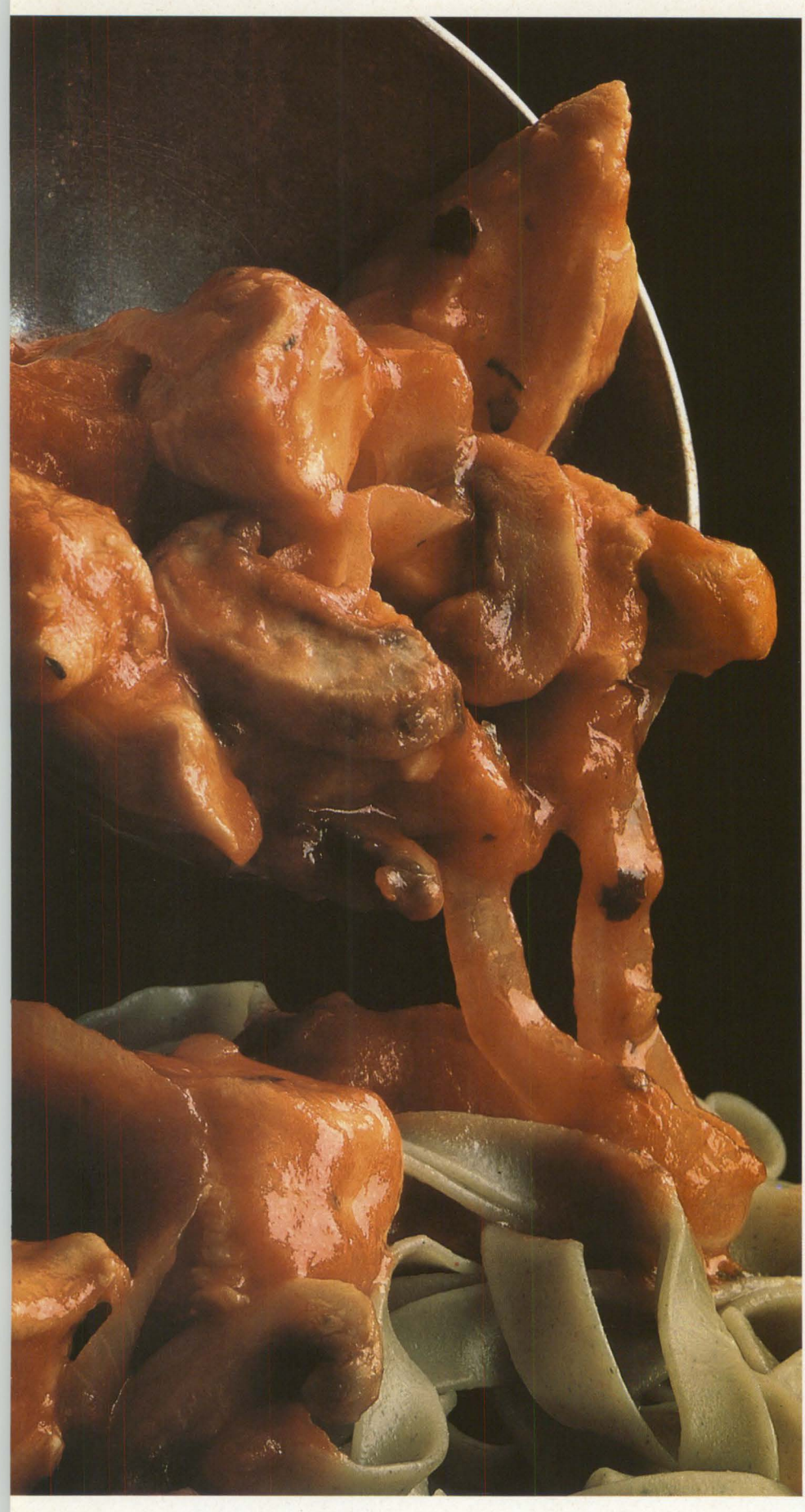
4 PERSONNES

1 Faites cuire le porc et l'oignon dans une grande marmite, à couvert, de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Ajoutez la patate, la carotte, le céleri et le beurre, couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Incorporez courgette, tomates, romarin, persil et assaisonnements. Couvrez et faites cuire 2 min.

4 Délayez la farine dans le vin blanc, puis ajoutez un peu de liquide de cuisson et mélangez. Versez dans la marmite et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Couvrez et laissez reposer 5 min avant de servir.



Casserole de porc à l'italienne

20 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ce plat bien relevé avec des tagliatelles aux épinards ou des tranches de baguette fraîche.

4 oz/100 g de champignons en tranches
1 oignon émincé
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
1 lb/450 g de porc désossé, coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc sec
1 petite feuille de laurier
1 cuil. à café de basilic séché
sel et poivre
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Mettez les champignons, l'oignon, l'huile et l'ail dans une grande marmite, remuez, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez le porc, puis le reste des ingrédients, sauf la fécule et l'eau. Couvrez et faites cuire 13 min à MAX., en remuant bien 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

3 Délayez la fécule dans l'eau et versez dans la casserole. Faites chauffer encore 3 min, en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.

Casserole de porc à l'italienne

Notes sur la congélation

Faites congeler le ragoût de porc trois mois au maximum. Suivez la recette jusqu'à l'étape 3, puis couvrez et congelez. Pour servir, couvrez le contenant d'une pellicule plastique entrouverte et faites décongeler de 16 à 18 min, en défaisant et en remuant le mélange toutes les deux minutes, après les 5 premières. Suivez le reste de la recette.

Tortillas farcies au porc

15¼ min

Temps d'attente : 10 min

8 tortillas ou petites crêpes du commerce

FARCE
1 petit oignon haché
2 cuil. à café d'huile végétale
8 oz/225 g de porc désossé, coupé en cubes de ¼ de po/6 mm
1 boîte de 4 oz/100 g de tomates
1 pincée de poivre noir
1 boîte de 8 oz/225 g de haricots, sauce chili
¼ de cuil. à café de sauce Tabasco

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de farine tout usage
1 pincée de moutarde sèche
¾ de tasse/175 ml de lait
sel et poivre

GARNITURE
2 oz/50 g de cheddar jaune et blanc râpé
paprika

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans l'huile, à couvert, 2 ou 3 min à MAX. Ajoutez le porc et les tomates et poivrez. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Ajoutez le reste des ingrédients de la farce et faites cuire 3 min. Laissez reposer 10 min.

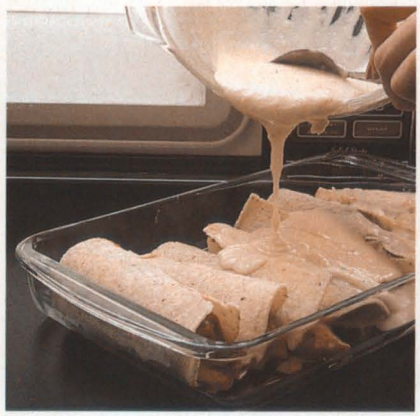
3 Faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine et la moutarde. Ajoutez le lait et faites chauffer 3 min, jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois. Assaisonnez au goût.

4 Farcissez les tortillas et réchauffez le tout selon les instructions ci-dessous.

Tortillas farcies au porc

Comment farcir les tortillas

Plongez *les tortillas dans l'eau froide pour les assouplir. Farcissez du mélange à la viande, puis roulez-les délicatement. Disposez les tortillas côte à côte, côté plié sur le dessous, dans un grand plat rectangulaire.*



Versez *la sauce blanche bien chaude sur le dessus des tortillas, puis lissez bien avec le dos d'une cuiller, de manière à les recouvrir entièrement de sauce.*

Parsemez *de fromage râpé et faites gratiner 4 ou 5 min à MAX., ou jusque ce que le fromage soit fondu et la sauce bien chaude. Saupoudrez de paprika et servez.*

RAY DUNS

Porc à l'antillaise

19 min

Temps d'attente : 10 min

12 oz/350 g de porc désossé, coupé en languettes de ½ po/12 mm
1 poivron rouge épépiné et coupé en tranches
¾ de tasse/175 g de riz à grains longs
1 boîte de 13,3 oz/376 g d'ananas broyés
1 cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 cuil. à soupe de sauce soya
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire le porc et le poivron à couvert, pendant 6 min à MAX.
2 Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Couvrez et faites cuire de 13 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Laissez reposer 10 min avant de servir.

Porc en sauce crémeuse

20½ min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon émincé
1 lb/450 g de porc désossé, découpé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 grosse pomme à cuire pelée, le coeur enlevé, et tranchée
1 ¾ tasse/400 ml de cidre sec
1 cuil. à café de piment de la Jamaïque
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de crème 15 %
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon dans une casserole couverte 5 min à MAX. Ajoutez le porc, les tranches de pomme, le cidre et le piment de la Jamaïque. Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Délayez la farine dans la crème et suffisamment de jus de cuisson pour obtenir 1 ¼ tasse/300 ml de liquide. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Versez dans la casserole, remuez le tout et assaisonnez au goût. Faites chauffer 2 min à MAX.

Porc à l'antillaise

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 48

Bacon, jambon et porc
- casserole de porc à l'italienne 1330
- chou farci au jambon et au fromage 1313
- côtes levées barbecue 1321
- croque-monsieur 1306
- porc à l'antillaise 1332
- porc aux asperges et aux champignons 1329
- porc en sauce crémeuse 1332
- porc jardinière 1329
- ragoût de porc 1329
- tortillas farcies au porc 1331

Boeuf
- boeuf à l'orientale 1319
- pains de viande mexicains 1321

Céréales
- gruau à l'ancienne 1307
- gruau chaud rapide 1307
- müesli aux abricots et aux pommes 1309

Confiseries et desserts
- bouchées au beurre d'arachide 1325
- croquant aux arachides 1324
- fruits au sirop 1322
- fudge aux noix 1327
- guimauves au caramel 1326
- guimauves aux cerises 1326
- rosettes à la menthe poivrée 1324
- truffes à la crème de menthe 1326

Légumes
- cari de légumes 1319
- chou en casserole 1311
- chou en sauce fromagée 1315
- chou rouge à l'allemande 1315
- nouilles au chou 1314

Oeufs
- oeufs au plat garnis 1306
- oeufs brouillés à l'italienne 1308
- omelettes du dimanche 1309
- pain doré au jambon et au fromage 1309
- pain doré au sirop 1308

Poisson
- quenelles de baudroie au basilic 1317

Poulet
- blancs de poulet aux légumes 1322

REPAS pour moi

Le pâté chinois est un plat nourrissant que vous pouvez adapter à votre goût : essayez celui que nous vous proposons, parfumé de laurier et agrémenté de rutabaga et de fromage.

Pâté chinois

14 min

Temps d'attente : aucun

10 oz/275 g de pommes de terre coupées en quartiers
⅝ de tasse/150 ml d'eau plus 3 cuil. à soupe
2 cuil. à café d'huile végétale
1 petit oignon haché
6 oz/175 g de boeuf haché maigre
¼ de rutabaga coupé en petits dés
1 carotte coupée en petits dés
½ cube de bouillon de boeuf
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de beurre
½ oz/15 g de cheddar râpé

1 PERSONNE

1 Faites cuire la pomme de terre dans 3 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Mélangez l'huile et l'oignon dans un plat de 2 ½ tasses/600 ml, couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez le boeuf haché en remuant bien le tout. Couvrez et faites cuire 1 ½ min en remuant 2 fois. Ajoutez le rutabaga, couvrez et faites cuire 30 s.

3 Ajoutez la carotte, le cube de bouillon, le reste de l'eau et la feuille de laurier, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Jetez la feuille de laurier.

4 Faites une purée de pomme de terre avec le lait et le beurre et couvrez-en la viande, en lissant bien la surface ou servez-vous d'une poche à douille. Parsemez de fromage râpé et faites dorer sous le gril de la cuisinière.